



代々木診療所だより NO389

2026年8月26日発行

医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ： <https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>

2026年9月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	—	—



*土日と祝日は
休診です。

※ 受付時間：午前 9 時～11 時 30 分、午後 1 時 30 分～4 時 30 分

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。

※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹など）をおこなっています（予約制）

※ 9/21（月）～23（水）はシルバーウィークのため休業です。



【睡眠について】 睡眠の大切な目的は、日中に蓄積した疲労を回復することです。

日本では、年に2回「睡眠の日」が設けられています。

春は3月18日、秋は9月3日で、この「睡眠の日」を中心に前後1週間を睡眠健康週間とし、
3月11日～25日が春の睡眠健康週間、

8月27日～9月10日が秋の睡眠健康週間 です！



夏の疲れをとり、心身の健康維持のために十分な睡眠をとるように生活を振り返りましょう。

まずは睡眠時間を充分確保することで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病改善につながったり、メンタル疾患の予防に効果があります。

① 適度な運動が、快眠につながります。



ウォーキングなどの有酸素運動を1日60分以上おこなうことが良いそうですが、運動習慣がない人は徐々に増やしていきましょう。就寝の2～4時間前までに行うことがポイントです！

② 入浴と睡眠 就寝1～2時間前に入浴し、深部体温を上げることが寝つきを良くします。

③ 日中光を浴びて、体内時計を整えることで、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが

増えて眠気をもたらします。白色LEDなどはブルーライトを含むので、体内時計を遅らせて寝つきを阻害してしまいます。ブルーライトを含まない暖色系のライトを使用したり、スマホなどの画面の輝度を下げましょう。